

Liebe Klientin, lieber Klient,

du hast eine gute Entscheidung getroffen: Du möchtest mit dem Rauchen aufhören. Mit deiner Wahl für eine Unterstützung durch Hypnose bist du einen wichtigen Schritt gegangen!

Die Rauchentwöhnung führen wir in zwei Sitzungen durch, die als Paket angeboten werden. In der ersten Sitzung bringe ich dich im Anschluss an ein Vorgespräch in eine Trance, in der wir individuell auf dein Rauchverhalten eingehen. Nach dieser Sitzung bist du Nichtraucher!

In einem zweiten Termin ca. eine Woche nach der ersten Sitzung berichtest du mir von deiner ersten rauchfreien Woche. Notiere während der ersten Woche, was gut funktioniert hat und welche Situation du alternativ rauchfrei gelöst hast und wo du gegebenenfalls noch Schwierigkeiten hattest.

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf eine **wissenschaftlich fundierte, seriöse Rauchentwöhnung** und möchte dich im Folgenden deshalb über die Hintergründe der hypnotischen Rauchentwöhnung aufklären sowie darüber, **was du selbst beitragen kannst und sollst**, damit du dein wunderbares Ziel rauchfrei zu werden erfolgreich und dauerhaft erreichst und erhältst:

- Das **Kernziel der hypnotischen Rauchentwöhnung** ist es, dir **bestmöglich zu erleichtern mit dem Rauchen aufzuhören**.
- Hypnose ist keine „Zauberei“ und ich kann dir das Rauchen auch nicht einfach „weghexen“, ich kann dir mit der Hypnose jedoch eine bewährte Unterstützung anbieten, die schon **vielen Tausend Menschen** geholfen hat, das **Rauchen erfolgreich aufzugeben**.
- Die **besondere Stärke der Hypnose** liegt darin, **deinen Willen zu stärken und dein Ziel nikotinabstinent zu sein und zu bleiben zu unterstützen**.
- Gleichzeitig **unterstützt die hypnotische Trance dein Gehirn dabei, Entzugssymptome zu lindern und dich schneller auf das rauchfreie Leben einzustellen**.
- Außerdem unterstützt die Hypnose dich dabei, **dein Verhalten zu ändern** und ein neues, **rauchfreies Verhalten schneller zu „erlernen“**.
- **WICHTIG** bei der hypnotischen Rauchentwöhnung ist, dass du **selbst wirklich aufhören möchtest** und dass du **bereit bist, engagiert mitzuwirken und dein Bestes dazu beizutragen, damit du wirklich dein Ziel erreichst**.
- So entsteht ein **bestmögliches Zusammenspiel** aus deinem eigenen Einsatz und der Hypnose, das sich seit vielen Jahren als **erfolgreichster Weg in die Rauchfreiheit** bewährt hat!

So bereitest du dich am besten auf die Rauchentwöhnung vor:

- Plane für dich fest ein, im Anschluss an unseren Rauchentwöhnungs-Hypnose-Termin **nicht zu rauchen**.
- Nutze gerne vorab die **Audio-Hypnose „Vorbereitung Rauchentwöhnung“**, um dich optimal auf die Behandlung einzustimmen und dich auf die anschließende Nikotinabstinenz vorzubereiten.
- Es ist wichtig, dass im Anschluss an die Hypnose die Nikotinabstinenz beginnt. Nikotinkonsum im Anschluss an die Hypnose kann die Wirkung der Hypnose auflösen (wie ein „Reset“, weil das Gehirn den Eindruck bekommt, die Hypnose sei „nicht ernst gemeint“ gewesen) und sollte deshalb vermieden werden.
- Da die Hypnose manchmal eine gewisse **Einwirkzeit** (ca. 24 Stunden) benötigt, solltest du dich darauf vorbereiten, **direkt im Anschluss an den Termin ggf. auch aus eigener Kraft** für die Dauer der Einwirkzeit nikotinfrei zu bleiben.
- Entferne am besten alle Zigaretten und Rauch-Utensilien aus deinem Umfeld, damit du nicht in Versuchung kommst, bzw. der „Weg zu einem Rückfall“ mit einem gewissen Aufwand verbunden wäre, der dir Zeit lässt, noch einmal nachzudenken und dich gegen den Rückfall zu entscheiden.
- Meide in dieser Zeit Kontakt zu Rauchern und setze dich auch möglichst keine Passivrauch aus.
- Trinke während der Entwöhnungsphase viel Wasser und iss, wenn du magst, 2-3 Äpfel am Tag. Das kann die Entgiftung unterstützen.
- Folgendes Atemtraining empfehle ich dir für die erste Zeit, am besten dreimal täglich (morgens, mittags, abends):
Nimm eine Uhr mit Sekundenanzeige und atme 5 bis 10 Minuten lang im Fünf-Sekunden-Rhythmus jeweils tief ein und wieder aus (fünf Sekunden ein, fünf Sekunden aus).
Diese Übung fördert Ruhe und innere Gelassenheit und erhöht das Lungenvolumen (bis zu einem Liter schon nach einer Woche).
- Nutze gerne die **Audio-Hypnose „Vertiefung Rauchentwöhnung“**, die du von mir erhältst, um die erste Phase gut zu bewältigen.
- **Entzugerscheinungen** wie Nervosität, Gereiztheit, Schlafstörungen, Rauchverlangen u.a., die dadurch entstehen, dass das Gehirn sich auf die neue Situation einstellt und beginnt, überschüssige Nikotinrezeptoren abzubauen, sind durch die Hypnose üblicherweise **stark gelindert oder entfallen ganz**.
- Sollten dennoch leichte Entzugssymptome eintreten, mach dir bewusst, dass
 - diese durch die Hypnose **deutlich schwächer** sind als bei einem „kalten Entzug“
 - diese **nach ca. 2 Tagen in der Regel überstanden** sind

- Die Rauchentwöhnung ist nach **ca. 30 Tagen Nikotinabstinenz vollständig abgeschlossen**.
 - Dann haben sich die Nikotinrezeptoren wieder zurückgebildet und das Gehirn ist wieder auf „Normalbetrieb ohne Zigaretten“ übergegangen.
 - Achte darauf, in dieser Zeit wirklich nicht zu rauchen! Schon eine Zigarette „zur Feier des Tages“, „weil gerade Besuch da ist“ oder „weil es heute so stressig ist“ (die typischen Gründe die immer wieder als „Ausrede für Rückfälle“ genutzt werden) kann die Wirkung der Rauchentwöhnung sowie den bis dahin erreichten Abbau der Nikotinrezeptoren vollständig stoppen, die Nikotinrezeptoren wieder zum Aufbau anregen (was auch das Rauchverlangen wieder verstärkt) und die 30-Tages-Frist für die Anpassung des Gehirns beginnt wieder bei Null!
- Versuche, in den **30 Tagen nach der Rauchentwöhnung Situationen zu meiden, in denen geraucht wird**
 - Meide die „Raucherecke“ in der Firma
 - Besuche keine „Raucherlokale“
 - Versuche im Privaten, dich von anderen Rauchern fernzuhalten
 - Auch Passivrauch kann das Gehirn triggern und die Rückfallgefahr massiv erhöhen
 - Wenn du **30 Tage nikotinfrei bist** und dein Gehirn sich an die Rauchfreiheit gewöhnt hat, **probiere vorsichtig**, wie du damit klarkommst, wenn andere rauchen oder wenn du dich in einer „rauchhaltigen Umgebung“ bewegst und zieh dich zurück, wenn du es noch nicht verträgst bzw. wenn du bemerkst, dass es schwierig für dich ist, abstinent zu bleiben (wenn es überhaupt erforderlich ist, es zu testen! – Besser ist, du meidest auch weiterhin Rauch-Situationen!)
- **Vermeide in den 30 Tagen** nach der Rauchentwöhnung idealerweise den **Konsum von Alkohol**
 - Alkohol wirkt auf viele Menschen enthemmend und macht gerade in Bezug auf das Rauchen häufig „leichtsinnig“ (Im Sinne von „Ach egal, ich rauch jetzt halt auch mal eine...“)
 - Nach einer Rauchentwöhnung verändert sich bei vielen Menschen auch die Verträglichkeit von Alkohol
 - Studien haben gezeigt, dass Nikotin der „beduselnden Wirkung“ des Alkohols entgegenwirkt und den Trinkenden klarer und wacher hält, als er es nach seinem Alkoholkonsum eigentlich wäre (Nikotin wirkt dann also wie eine Art „Aufputzmittel“, gerade in Kombination mit Alkohol)
 - Das Bier „schmeckt dann ggf. nicht mehr so gut“ wie mit Zigarette (es schmeckt noch gleich, aber es wird ggf. nicht mehr so gut vertragen), was dazu führt, dass der Trinkende sich dann eine Zigarette wünscht (um die Situation zu „verschönern“, wie er sie kennt) und in Kombination mit der enthemmenden Wirkung des bisher getrunkenen Alkohols dann schneller rückfällig wird.

- Versuche also idealerweise in den 30 Tagen nach der Rauchentwöhnung auf Alkohol zu verzichten und **taste dich anschließend ebenfalls achtsam heran**, um zu prüfen, wie du auch in Kombination mit Alkohol abstinent bleiben kannst

Hier noch einige häufig gestellte Fragen:

- Übernimmt die Hypnose die ganze Arbeit und ich bin einfach „rauchfrei, wie durch ein Wunder?“
 - Die Hypnose hat eine unterschiedlich starke Wirkung auf Menschen und manche sehr empfängliche Menschen reagieren so stark auf die Hypnose, dass es tatsächlich so wirkt, als sei ihnen da Rauchen „einfach weggezaubert worden“.
 - Diese Menschen sind dann einfach rauchfrei und müssen sich mit dem Thema in keiner Form weiter beschäftigen (für manche ist es so, „als ob sie nie geraucht hätten“)
 - Vielleicht ist das auch bei dir so!
 - Allerdings kann man das im Vorfeld nie absehen, da die Empfänglichkeit für Hypnose u.a. auf verschiedenen genetischen und neuroanatomischen Faktoren beruht, die nicht „messbar“ sind (man sieht es dann erst im Nachhinein an der Wirkung)
 - Die Empfänglichkeit hängt auch nicht von der Art der Hypnose ab (es ist also keine Frage „stärkerer oder schwächerer Hypnose“ oder der Fähigkeiten des Hypnotiseurs), sondern vor allem von den Fähigkeiten deines Gehirns, Hypnose zu verarbeiten und eine Veränderung wie eine Rauchentwöhnung „technisch“ im Inneren geschehen zu lassen (bspw. durch Umstellung der Neurotransmitterproduktion, Abbau der Nikotinrezeptoren, Anpassung des Gehirnstoffwechsels an die veränderte Situation usw.)
 - Wenn du eine durchschnittliche Empfänglichkeit für die Hypnose hast, dann wird das Rauchen voraussichtlich nicht einfach „weg sein“, sondern es wird dir einfach **deutlich leichter fallen als ohne Hypnose**, es zu unterlassen!
- Bin ich dann automatisch für immer rauchfrei?
 - Wenn du mit Hilfe der Hypnose aufgehört hast zu rauchen, bist du rauchfrei. Diesen Zustand solltest du jedoch pflegen und jede Art von „Leichtsinn“ oder „ausprobieren, wie die Zigarette jetzt wohl schmeckt“ unterlassen, um einen Rückfall zu vermeiden.
 - Im Falle eines Rückfalls bildet das Gehirn die Nikotinrezeptoren (deren Abbau nach Beginn der Nikotinabstinenz ca. 30 Tage dauert) in sehr kurzer Zeit wieder aus und man ist wieder bei Null und muss komplett neu beginnen.
 - Ein Ex-Raucher sollte also immer **größten Wert darauf legen, auf jede Art von Nikotin zu verzichten**.

- Darf ich Nikotin dann in anderer Form zu mir nehmen (Shisha, Pfeife, Schnupftabak, Joint, u.a.)?
 - **Nein, du solltest Nikotin auch nicht in anderer Form zu dir nehmen.** Wenn du rauchfrei und nikotinentwöhnt bist, solltest du Nikotin in jeder Form meiden. Auch „ab und zu eine Shisha“ oder ähnliches würde zu einer schnellen Neubildung der Nikotinrezeptoren führen und sehr schnell wieder ein Verlangen nach Nikotin herbeiführen.
- Was soll ich tun, falls ich doch aus irgendeinem Grund einmal rückfällig werde?
 - **Kontaktiere mich umgehend!**
 - Je schneller wir auf einen eventuellen Rückfall reagieren können, desto besser sind die Chancen, die Rauchfreiheit wieder herzustellen.
 - Warte auf keinen Fall Wochen oder Monate, bis du dich meldest.
 - Um den Rückfall zu bewältigen, führen wir dann eine erneute Rauchentwöhnung (ggf. mit identischem Ablauf wie beim ersten Mal) durch und dein Gehirn benötigt erneut 30 Tage, um wieder nikotinfrei zu werden.
 - Teilweise ist die Rauchentwöhnung nach Rückfällen etwas schwieriger/langwieriger, weshalb du 2-3 zusätzliche Folgesitzungen einkalkulieren solltest.
 - Versuche daher, Rückfälle nach Möglichkeit zu vermeiden, um dir unnötigen Aufwand und unnötige Kosten gleich von vornherein zu sparen!

Ich freue mich auf die Sitzung mit dir!

Christian Marx
HypnoTravel